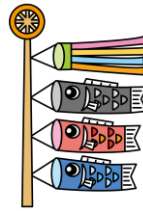




5月食育だより



No.2

駅家西小学校 給食室



しんねん ど はじ はや つき す
新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。
がつ ねん なか ひかくてきす し き きゅう
5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に
きおん あ からだ あつ な
気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないた
ねっちゅうしょう とく ちゅうい ひつよう あたら かんきょう つか
め、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れ
で すいみん たいちよう ととの
も出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整
え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



あさ た しゅうかん ひと なに いっぴん くち い はじ
朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギーとなる糖質を多く含むものを！



しよくよく ひと しる
食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

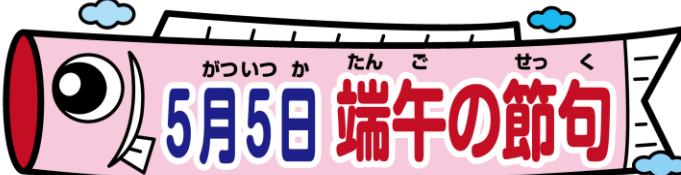


た しゅうかん すこ しなかず ふ い しき
食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



たんご せつく おとこ こ すこ せいちょう しあわ ねが
端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う
なんちゅうぎょうじ こがつにんぎょう かざ
年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、
かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

ちまき



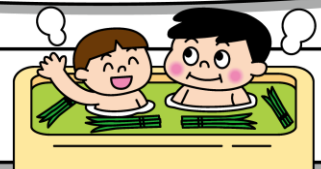
こめ だんご は つつ
もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。
ちゅうごく つた ぎょうじ ゆらい
中国から伝わった行事に由来し、
ちいき あじ かたち
地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の
あま た
甘いちまきが食べられています。
は つか
もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

かしわもち



い あん入りのもちをカシ
は の葉でくるんだもの。
あた め で ふる
カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、
いえ とだ だいたいさか
家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。
か ねが
カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

べつめい しょうぶ せつく しょうぶ う ふる
別名で「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、
やく ふうしゅう
厄をはらう風習もあります。



～給食レシピ紹介～

5月の給食に登場する
レシピを紹介します。



かつおのピリカラ揚げ

材料（4人分）		作り方
かつお（一口大）	300g	① かつおに酒・こしょうで下味をつける。 ② ①に片栗粉をまぶして油で揚げる。 ③ フライパンに油をひき、しょうが、にんにく、豆板醤を香りがでるまで炒める。 ④ Aを入れて煮立てる。 ⑤ ②と④をからめる。
酒・こしょう	少々	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
しょうが（みじん切り）	少々	
にんにく（みじん切り）	少々	
豆板醤	適量	
油	適宜	
A	砂糖	
	しょうゆ	
	りんご（すりおろす）	
	水	

給食では、今が旬のかつおを使っていますが、白身魚や鶏肉でもおいしく作れます♪



ひとこと Memo

ピリカラのタレで味がしっかりしているので、魚が苦手な人でも、食べやすいメニューです♪

【1人分の栄養価】

エネルギー	210kcal
たんぱく質	19.8g
脂質	7.2g
食塩相当量	0.8g



相性汁(あいしょうじゅ)

材料（4人分）		作り方
じゃがいも（角切り）	中1個	① Bで出汁をとる。 ② 鍋に油をひき、ベーコン、たまねぎ、にんじん、しらたきの順に炒める。 ③ ①を加え、じゃがいもを入れて煮る。 ④ じゃがいもに火が通ったら、しめじを入れて煮る。 ⑤ 牛乳、Aを入れて味を調える。 ⑥ 最後にねぎを入れる。
ベーコン（短冊切り）	40g	
たまねぎ（スライス）	中1個	
しらたき（4cm幅）	50g	
にんじん（いちちょう切り）	1/3本	
しめじ（小房に分ける）	1/4パック	
ねぎ（小口切り）	1本	
油	適宜	
牛乳	1カップ	
A	白みそ	
	塩・こしょう	
B	いりこ	★出汁の取り方のコツ★ いりこは30分程度水につけてから火にかけると、出汁が出やすくなります。火にかけて煮出します。
	水	



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

ひとこと Memo

和食に牛乳を取り入れた料理のことを「乳（にゅう）和食」といいます。不足しがちなカルシウムを補給し、牛乳や乳製品の「コク」や「うま味」で減塩効果があるので特徴の料理です。

旬の新玉ねぎや新じゃがいもを使うと、甘みが出てよりおいしくなりますよ。

【1人分の栄養価】

エネルギー	138kcal
たんぱく質	4.9g
脂質	6.1g
食塩相当量	1.2g